催し

第5回香美市中学生弁論大会

社会を明るくする運動の一環として、中学生代表による弁論大会を開催します。

【日時】10月18日（火）13時30分～16時30分
【場所】中央公民館
【主催】香美市社会を明るくする運動推進委員会
【共催】香美市更生保護女性会
【問い合わせ先】福祉事務所☎53・3117

またきいや谷相へ

香北町谷相地区では、地域交流を目的に**またきいや谷相へ**を開催します。

【日時】11月13日（日）10時集合～15時30分
※雨天決行
【集合場所】保健福祉センター香北駐車場
※ここから先導車に続いて谷相へ移動
【内容】谷相でとれたお米を食べてもらい、次のメニューから選択して体験できます。
午前中＝芋掘りまたはこんにゃくづくり
午後＝稲わらリースづくりまたは竹のかざぐるまづくり
【参加費】大人3千円・小学生以下1千円
【持ってくる物】エプロン・三角巾（こんにゃくづくりを希望の方）・長靴・軍手・タオル・帽子（芋掘りを希望の方）・ズボン着用（竹細工を希望の方）
【定員】先着20人
【申込方法】ハガキまたはFAXに、申し込み代表者の氏名・住所・電話番号・参加者全員の氏名・生年月日・性別・希望する体験メニュー名を書いて送付してください。
【期限】10月31日（月）必着
【主催】谷相地区集落営農組合（代表＝前田泰生）
【問い合わせ・申込先】〒781－4292 香美市香北町美良布1097 香美市役所 香北支所地域振興課
☎52・9286
FAX59・4204

第4回香美市ファミリースポーツフェスティバル

スポーツの秋です。ここちよい汗を流しませんか？どなたでも自由に参加できます！

※参加費無料・申込不要
【日時】11月12日（土）11時～15時 ※雨天中止
【場所】土佐山田スタジアム
【内容】
■スポーツ体験コーナー
ペタンク、フライングディスク、グラウンド・ゴルフ等
■お楽しみコーナー
的当てゲーム（テニス・サッカー）、レクリエーション等
【主催】香美市体育指導委員会・香美市教育委員会
【問い合わせ先】生涯学習振興課
☎53・1082

体力テスト

あなたの体力年齢を知りたくありませんか？
20～79歳の方を対象に、上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩等で体力年齢を判定します。

※参加費無料
【日時】10月22日（土）9時30分～10時受付
【場所】香北体育センター（香北町吉野）
【申込方法】生涯学習振興課または各支所教育班までお申し込みください。
【定員】先着50名
【問い合わせ・申込先】生涯学習振興課
☎53・1082

マタニティママの集いに参加しませんか？

妊娠中ってどんなことに気をつけるの？赤ちゃんのお世話は？と思われる方はぜひご参加ください。みんなで楽しく学んで、妊娠ライフを安心して過ごしましょう。

日　程	内　　容
10月13日（木）	妊娠中の日常生活の注意・赤ちゃんのお世話について
10月31日（月）	助産師さんによる講話（出産準備やお産について）
11月11日（金）	妊娠中の栄養と離乳食について

◆時　間　10時～11時
◆場　所　子育てセンターなかよし（なかよし保育園内）
◆対象者　市内在住で妊娠されている方
◆締切日　10月11日(火)
◆問い合わせ・申込先　子育てセンターなかよし　☎53－1008
子育てセンターぴらふ　☎59－3121

高知矯正展

【日時】10月29日（土）9時～15時
【場所】高知刑務所（高知市布師田3604番地1）
※駐車場あります。
【内容】施設見学会・性格検査の体験コーナー・刑務所作業製品の展示即売など
【問い合わせ先】高知刑務所☎088・866・5454

検診

胸部レントゲン検診

【日程】
11月17日（木）
①9時30分～11時　奥物部ふれあいプラザ前
②13時30分～15時　保健福祉センター香北前
11月18日（金）
9時30分～11時30分　プラザ八王子前
【対象】40歳以上の方で今年度まで受診されていない方。対象の方には受診票を送付します。
なお、受診票の送付を止められていた方で、受診を希望される方はご連絡ください。受診票を送付します。
【料金】200円（40～64歳）
※65歳以上の方は無料
【問い合わせ先】健康介護支援課
☎52・9282

寄付

香美市社会福祉協議会香北支所へ

福祉チャリティ『舞踊涼み会』が行われ、**茜屋出雲流松京香会・和奏流・プアナニアロハフラダンス香北教室・香北歌謡愛好会・柿の実コーラス**の方から香北町の福祉に役立ててほしいと、入場料全額が寄付されました。

香美市社会福祉協議会へ

山下保唯さん（土佐山田町中組）から
平成23年7月5日に亡くなられた父・保さんの香典返しとして金一封が寄付されました。

その他

香美ing商品券の販売について

香美市商工会では今年も10％のプレミアム付商品券**香美ing商品券**を販売します。商品券は市内の香美ing商品券加盟店で使用できます。

【販売開始日】10月30日（日）10時～
※1日1500セットまで（全3000セット）。売り切れ次第販売終了。
【販売場所】香美市商工会
【金額】1セット1万円（商品券額面11000円）
※お一人様3セットまで
【有効期限】11月1日（火）～平成24年1月31日（火）
【問い合わせ先】香美市商工会
☎53・4111

みんなで集まっています　介護予防活動

市内では、地域住民による介護予防活動の一つとして、地域での“集い”が開かれています。

“集い”とは、地域住民、主に高齢者の方が近くの集会所や公民館等に集まり、体操や食事会、季節の行事など、各地区の特色を生かした活動をしているものです。

参加されている方からは、「体操を続けて身体が元気に動くようになった」「みんなでおしゃべりして楽しい」といった声が多く聞かれます。

地域の方がますます元気になり、楽しい活動が広がるように、今月より各地区の“集い”を紹介します。

その①　プラザ八王子はつらつ体操の会

90歳を過ぎても、元気に参加されている方もいます。みんなが、自分のできる範囲で気持ちよく体操しています。

日　時　毎週水曜日　10時～
場　所　土佐山田町プラザ八王子　3階ホール
内　容　童謡の合唱、香美はつらつ体操

今まで健康介護支援課の取材を受けたことのない“集い”をされている方は、ぜひご一報ください。
【問い合わせ先】
健康介護支援課 保健支援班　☎52－9282